



women**home**working

ORIENTAÇÕES

COMPETÊNCIAS TRANSVERSAIS E TEASER DO E-CV



Cofinanciado pela
União Europeia



Cofinanciado pela
União Europeia



women**home**working

QUADRO DE CONTEÚDO

- Descrição geral do projeto
- Objetivos e grupos-alvo
- Introdução às orientações
- O que é um CV teaser
- Comunicação através do vídeo
- Como criar um CV teaser
- Como preparar o cenário
- Como preparar a câmara
- Utilização do smartphone
- Apresentação do CV

Financiado pela União Europeia. No entanto, os pontos de vista e opiniões expressos são da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da Agência de Execução relativa à Educação, ao Audiovisual e à Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas pelas mesmas.

Número do Projeto: 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118



Cofinanciado pela
União Europeia



womenhomeworking

SÍNTESE DO PROJECTO

Nome do projeto: Women Home Working - WHOW

Women Home Working ("WHOW") é um projeto Erasmus +, cofinanciado pela União Europeia, destinado a jovens mulheres para as ajudar a entrar no mercado de trabalho após a gravidez e a maternidade. Destina-se especialmente a mães adolescentes (com idades compreendidas entre os 14 e os 25 anos) que tiveram de interromper o seu percurso educativo e/ou profissional.

O WHOW aumenta as possibilidades de oportunidades profissionais para as jovens mulheres através de formação em ferramentas digitais, uma sessão de orientação e apoio abrangente.

O principal objetivo é ajudar as jovens mães que têm dificuldade em reintegrar o mercado de trabalho devido a novas obrigações. Para além das jovens mães, este projeto destina-se a todas as pessoas suscetíveis de se interessarem por este apoio, independentemente da sua idade, situação pessoal ou estatuto.



www.womenhomeworking.eu



Cofinanciado pela
União Europeia



women**home**working

OBJETIVOS



HORIZONTAL: Inclusão e diversidade em todas as áreas da educação, formação, juventude e desporto



JUVENTUDE: Reforçar a empregabilidade dos jovens



O principal objetivo do projeto é formar de forma eficaz e inovadora um grupo de jovens mães que interromperam a sua escolaridade, formação ou carreira devido à chegada do seu filho.

GRUPOS-ALVO

O grupo-alvo do projeto é:

Mulheres com idades compreendidas entre os 16 e os 25 anos que interromperam os estudos, a formação ou o emprego devido à maternidade.

Formadores



O projeto WHOW propõe aos formadores uma formação em informática e burocrática para acolher as jovens mulheres e os seus bebés nas aulas. Um módulo inovador baseado no acolhimento, na escuta e na partilha será proposto e dirigido aos formadores, sejam homens ou mulheres.



Cofinanciado pela
União Europeia

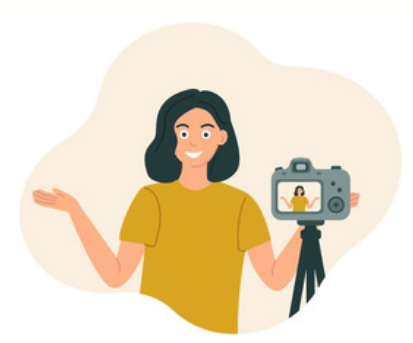


women**home**working

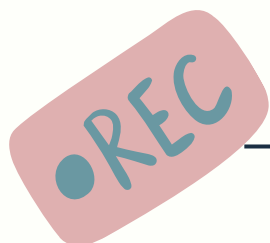
INTRODUÇÃO ÀS ORIENTAÇÕES

Bem-vinda às orientações do WHOW para a criação de um CV Teaser. Esta iniciativa tem por objetivo capacitar e apoiar as jovens mães no seu percurso de regresso ao mercado de trabalho.

Nesta orientação, iremos explorar os elementos-chave para a criação de um vídeo teaser de CV com impacto, especificamente concebido para realçar os pontos fortes e as capacidades das jovens mães.



Desde a estruturação de conteúdos a sugestões de apresentação, este guia visa dotar os participantes das ferramentas necessárias para cativar potenciais empregadores e destacar-se num mercado de trabalho competitivo.



O QUE É UM VIDEO TEASER DE CV

Um vídeo CV, também conhecido como vídeo currículo ou apresentação CV, é um pequeno vídeo criado por um candidato a emprego como uma forma diferente de enviar um currículo escrito tradicional ou curriculum vitae (CV).



Num vídeo de CV, o candidato apresenta-se normalmente, destaca as suas competências, experiências e realizações e explica por que razão é adequado para o cargo a que se candidata. Permite aos empregadores ter uma visão mais pessoal e dinâmica do candidato, para além do que é apresentado num documento escrito.

Os vídeos de CV podem variar em termos de duração e estilo, desde um simples formato de cabeça falante até produções mais elaboradas com efeitos visuais e elementos multimédia.



COMUNICAÇÃO ATRAVÉS DO VÍDEO



Antes de gravar o vídeo, é importante pesquisar a empresa/indústria em que está interessada. Compreenda a cultura, os valores e as expectativas. Estar bem preparada aumentará a sua confiança e ajudá-lo-á a responder às perguntas de forma eficaz.

Sublinhe as **competências e experiências que adquiriu** no seu papel de mãe que são transferíveis para o local de trabalho. Estas podem incluir a **gestão do tempo, a resolução de problemas, o pensamento crítico e criativo e as competências de comunicação.**

Seja honesto quanto aos seus **objetivos e expectativas profissionais**, bem como quanto à **sua disponibilidade**. Manifeste confiança na sua capacidade de se destacar na função e de gerir eficazmente as suas responsabilidades familiares.

A confiança em si próprio e nas suas capacidades inspirará confiança no entrevistador.





COMO CRIAR UM CV TEASER

Durante o vídeo, é importante preparar já alguns pontos-chave que vale a pena mencionar no vídeo do seu CV, tais como:

Declaração de abertura: Uma breve introdução que resume as suas qualificações gerais e objetivos de carreira.

Principais competências e conhecimentos especializados: Destaque 2-3 competências-chave ou áreas de especialização relevantes para o cargo a que se está a candidatar.

Principais realizações: Mencione 1-2 realizações ou experiências significativas que demonstrem as suas capacidades e sucessos.

Proposta de valor: Comunique claramente o que pode trazer para a função ou organização e por que razão é uma boa opção para o cargo.

Informações de contacto: Inclua o seu nome, endereço de correio eletrónico e, eventualmente, o seu número de telefone ou a ligação para o perfil do LinkedIn para facilitar o contacto



COMO CRIAR UM CV TEASER

Em geral, um CV teaser é uma ferramenta poderosa para causar uma primeira impressão forte nos potenciais empregadores ou recrutadores e aumentar as suas hipóteses de ser convidado para uma entrevista.

Nas ligações abaixo pode aceder a conteúdos e vídeos interactivos que podem apoiar o processo de produção de vídeo.

Artigo

[Como fazer um currículo em vídeo: Dicas e exemplos](#)

Vídeos

[Como criar um currículo em vídeo eficaz](#)
[Modelo de currículo em vídeo animado](#)
[Crie um currículo em vídeo como um profissional](#)

Para a edição do vídeo, é possível utilizar plataformas em linha, como o CANVA ou aplicações semelhantes disponíveis.



COMO PREPARAR O CENÁRIO

Conseguir uma boa iluminação e configuração da câmara para o seu vídeo teaser de currículo é crucial para criar uma apresentação profissional e visualmente apelativa.



- Sempre que possível, filme perto de uma janela grande ou numa sala bem iluminada para tirar partido da **luz natural**. A luz natural proporciona uma iluminação suave e lisonjeira que pode melhorar a sua aparência na câmara.
- Posicione-se de modo que a fonte de luz esteja à sua frente ou ao lado, em vez de diretamente atrás de si. Isto ajuda a **minimizar as sombras fortes no rosto**, que podem distrair.



COMO CONFIGURAR A CÂMARA

Suporte estável: Utilize um tripé ou uma superfície estável para montar a sua câmara ou smartphone. Uma câmara estável garante filmagens suaves e com aspeto profissional.

Nível dos olhos: Posicione a câmara ao nível dos olhos ou ligeiramente acima para criar um ângulo lisonjeiro. Evite fotografar de baixo para cima, pois isso pode fazê-lo parecer mais pequeno ou menos autoritário.

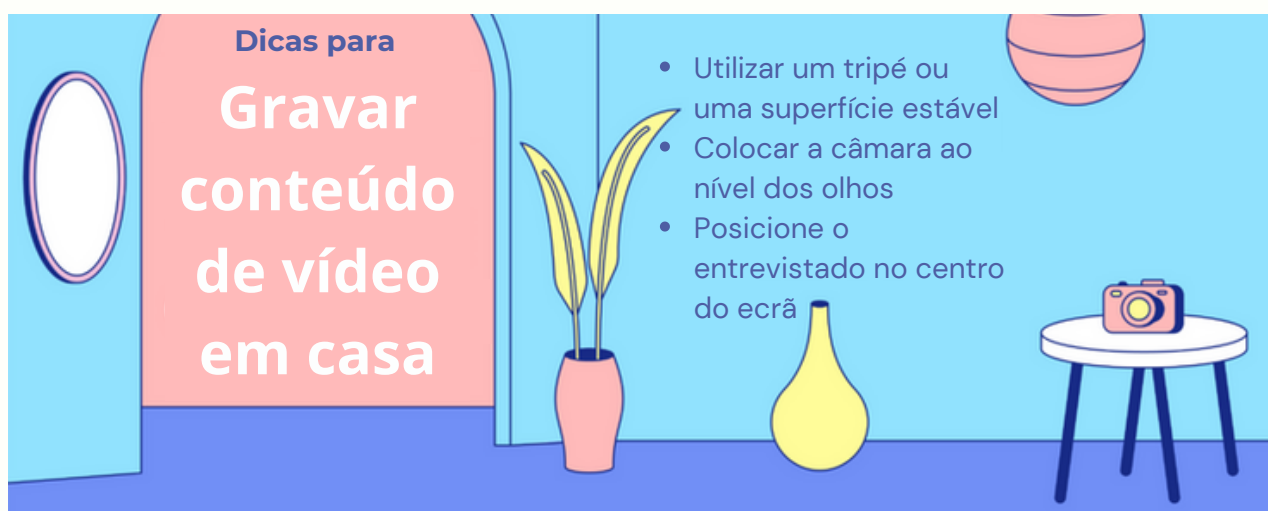
Enquadre-se adequadamente no enquadramento da câmara, deixando algum espaço acima da sua cabeça e assegurando que todo o seu rosto é visível. Centre-se no enquadramento para manter o equilíbrio.

Não se esqueça da **qualidade do áudio**. Utilize um microfone externo, se possível, para garantir um áudio claro e nítido e minimizar o ruído de fundo.



UTILIZAÇÃO DO TELEMÓVEL

É definitivamente possível utilizar uma câmara de smartphone para criar um vídeo teaser de CV. Com os avanços na tecnologia das câmaras dos smartphones, é possível captar imagens de alta qualidade adequadas para utilização profissional.



As etapas para gravar o vídeo CV a partir de um smartphone são as mesmas que as instruções para gravar através de uma câmara, pelo que é possível consultar e seguir as instruções dos capítulos anteriores:

- COMO PREPARAR O CENÁRIO
- COMO PREPARAR A CÂMARA



APRESENTAÇÃO DO CURRÍCULO

É compreensível que muitas pessoas não se sintam à vontade para falar perante uma câmara e discutir as suas realizações pessoais. Sem dúvida, criar uma apresentação de CV pode ser uma excelente alternativa.

Pode utilizar software de apresentação como o **Microsoft PowerPoint, Google Slides, Keynote, Canva** ou qualquer outra ferramenta semelhante.

Eis alguns recursos e modelos que o podem ajudar no processo de criação de uma apresentação de CV:

Vídeos

- [Como fazer apresentações profissionais em PowerPoint](#)
- [Como criar um CV no Keynote 2019 igual ao PowerPoint](#)
- [Como criar um CV profissional | Google Slides](#)
- [Modelo do Canva: \[www.canva.com/create/cv/\]\(https://www.canva.com/create/cv/\)](#)
- [Como criar um currículo no PowerPoint em 5 passos](#)



Cofinanciado pela
União Europeia



APRESENTAÇÃO DO CURRÍCULO

Eis algumas dicas gerais para criar uma apresentação de CV:

Para o conteúdo:

Cada diapositivo pode representar diferentes secções do seu CV, tais como educação, experiência profissional, competências, certificações, etc. Destaque as principais realizações, responsabilidades e competências em cada secção. Utilize marcadores ou frases curtas para transmitir a informação de forma eficaz.

Para a estrutura:

Mantenha o esquema limpo e organizado. Combine elementos visuais, como ícones, gráficos ou imagens, para melhorar a apresentação e torná-la mais cativante. Mantenha a consistência dos tipos de letra, cores e formatação ao longo da apresentação para garantir um aspeto profissional.



No final, verifique a sua apresentação para garantir que não existem erros tipográficos ou gramaticais.

Quando a apresentação do CV estiver pronta, pode partilhá-la online por correio eletrónico ou carregá-la em plataformas como o LinkedIn, ou apresentá-la pessoalmente durante as entrevistas de emprego.





Cofinanciado pela
União Europeia



women**home**working

PARCEIROS



SYNTHESIS
CENTER FOR RESEARCH AND EDUCATION



**RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*



ACADÉMIE DE NICE

Financiado pela União Europeia. No entanto, os pontos de vista e opiniões expressos são da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da Agência de Execução relativa à Educação, ao Audiovisual e à Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas pelas mesmas.

Número do Projeto: 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118

